الموسوعة
الرياضية الميسرة
ـ ١٤ ـ

الكونـــغ فـــو

إعداد
د٠ إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي

دار الكتاب المصري
القاهرة

دار الكتاب اللبناني
بيروت

رقم الإيداع :

I.S.B.N

دار الكتاب المصري
٣٣ سارع قصر النيل تليفون : ٣٩٢٢١٦٨ /٣٩٣٤٣٠١/٣٩٢٤٦١٤
القاهرة ص.ب ١٥٦ عتبة الرمز البريدي ١١٥١١ برقياًكتا مصر - القاهرة
فاكسيملي ٣٩٢٤٦٥٧(٢٠٢)
Cairo , Att: M. Hassan El-Zein ٣٩٢٤٦٥٦Fax:(202)

دار الكتاب اللبناني
شارع مدام كوري - تجاه فندق بريستول - بيروت
بيروت تليفون ٧٣٥٧٣٢ / ٧٤٥٧٣١ ص.ب ١١-٨٣٣٠
بيروت – لبنان . برقيا داكلبان – فاكسيملي ٣٥١٤٣٣(٩٦١١)
Fax:(9611) 351433 Birut , Att: M. Hassan El-Zein

طبعة مزيدة ومنقحة

الطبعة الثالثة

١٤٢٩هـ / ٢٠٠٨م

Third Edition
A.D.2008JH1429
Web Site: www.daralkitabalmasri.com
E-mail: info@daralkitabalmasri.com

ما هي رياضة الكونغو فو ؟

رياضة الكونغوفو .. هي فـــــن الدفاع عن النفس، والحصول على القوة.

والكونغوفو ليست لعبة واحدة، بل هي مهارات وفـــــن ورياضة رفيعة.

والكونغوفو، رياضة صينية، أو هي فن القتال الصيني ضد الأعداء. وتتطلب الكثير من التدريب والتمرين حتى يستطيع اللاعب إجادتها.

ويرجع تاريخ هذه الرياضة أو هذا الفن إلى حوالي أربعة آلاف سنة .. وهي فن قتال، لأنها ليست مجرد الدفاع عن النفس، لأنها تتطلب الكثير من الحركات، والكثير من القفزات، وكثيراً من استخدام الأيدي والأرجل والقدمين.. وكل أجزاء الجسم.

ولذلك ينصح الخبراء بعدم استخدام رياضة الكونغوفو أثناء الغضب إلا لِرَد هجوم مفاجئ ولا تستخدم إلا للتحدي.

آداب رياضة الكونغوفو

الكونغوفو.. فن الملاكمة الصينية.. فن الدفاع عن النفس له آداب، فلابد من الإتقان التام لعمليات القفز والتلاكم والضربات والمصارعة والتمرين القوي لتقوية المفاصل والعضلات والساقين والذراعين.

ومن آداب رياضة الكونغوفو :

ــ **أنها رياضة العلاقات الجيدة**: سواء بين اللاعب وخصمه أو بين اللاعب والجمهور، ويبرز ذلك في التحية الإجبارية، سواء في المصافحة أو التلويح بالأيدي، أو توزيع القبلات..

ولذلك يجب التدريب على التحية لأنها تستهلك من اللاعب العديد من النقط، ولأنها علامة على الاحترام ورمز للقوة، وتظهر البراءة من الروح العدوانية. وبعد المباراة يجب على كل لاعب تحية الخصم والحكام والجمهور.

ــ كما أن رياضة الكونغوفو رياضة القوة والعنف دون إراقة دماء : ومع ذلك فهي رياضة تتطلب قوة التحمل والصبر والهجوم مع الدفاع..

ــ وهي فن وصورة جميلة للمصارعة والملاكمة والكاراتيه والجيدو.

ــ نعم، فرياضة الكونغوفو :

رياضة القوة والرشاقة، بالإضافة إلى أنها رياضة تعتمد على الكثير من الروحانيات والأمور النفسية أثناء التدريب وأثناء القتال، للربط بين الجسم والعقل للتوافق بينهما.

الوقفات في الكونغوفو

لرياضة الكونغوفو أصول وتعاليم، وأول هذه الأصول تَعَلُّم كيف تقف وقفات صحيحة.
والوقفات الصحيحة في الكونغوفو تتطلب جهداً خاصاً، وتتطلب انسياباً في الجسم، وقوة في الأداء..
ومن الوقفات الصحيحة المطلوبة الوقفة الأساسية للتحية، فرياضة الكونغوفو تتطلب من اللاعب أن يقف في بداية كل مباراة لتحية اللاعب الآخر وتحية الجمهور.
ووقفة التحية تكون فيها القدمان متوازيتين تماماً مع ابتعادهما عن بعض قليلاً، وتكون قبضتا اليدين في مستوى البطن، أمام الجسم الذي يكون مفروداً.
ثم يقوم اللاعب بتحريك الرأس والجذع نحو الأمام حتى ينحني الجسم إلى أسفل بزاوية ٣٠ درجة تقريباً، ولكن لا تتحرك اليدان أو القدمان أو الساقان وتأخذ هذه التحية حوالي ٥ ثوان ثم يعود اللاعب إلى وضع وقفة الاستعداد.

وقفة ركوب الحصان:

وهي وقفة أساسية لبدء التمرين أو التدريب أو المباريات، وهي تتطلب الدقة التامة. وهي وقفة تبدو كأن اللاعب يركب الحصان، وتكون القدمان متوازيتين، وينفرج الكتفان ويميلان إلى الأمام قليلا، ويكون الجسم مستقيماً، وتوضع قبضتا اليد إلى الجانبين.
وهذه الوقفة تكون أثناء الاستعداد لأداء المباريات أو بين جولاتها المختلفة.
كما أن هذه الوقفة تصلح للاستعداد لتلقي لَكْمَة أو صَد هذه اللكمة، لأن هذه الحركة تساعد اللاعب على التحرك بزاوية قدرها ٩٠ درجة إلى أي جانب.
ووقفة ركوب الحصان الأساسية تعتبر وسيلة وبداية حركة، لأن اللاعب يمكنه أن يدير رأسه أو جسمه أثناء الوقفة إلى أي جانب في الاتجاه الذي ينوي أن يتحرك إليه اللاعب، دون أن يُغَيِّر موضع القدمين، وهي وقفة استعداد للتحرك الفعلي خطوة إلى الأمام أو الجنب، فيمكن أن يتقدم اللاعب بالقدم الخلفية بحيث تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين، ثم يمكن إدارة القدمين أو الساقين بحيث يأخذ اللاعب وقفة ركوب الحصان مرة أخرى، ولكن في اتجاه عكسي لوضع البدء.

وقفة القتال :

وهي وقفة تستعمل كوضع قوي للبدء في القتال أو في التمرين فهي تضع الجسم في توازن صحيح للخصم .. وتتطلب الوقوف الوقفة الأساسية ثـم وقفـة الحصان، ثم إحناء الركبتين قليلاً بشرط أن تكون بزاوية قائمة مع الخصم.

الوقفة الأمامية العالية والوسطى:

هي وقفة لبدء الهجوم، وتقوم على حركة النمر، وهي مفيدة للهجوم وأيضاً تستخدم للدفاع، وفيها تبتعد القدمـــان عن بعضهما
حوالي نصف عرض الكتف، وتنحني الركبتان قليلاً لدعم التوازن، ثم تمتد اليد الأمامية على مستوى أفقي مع الأرض، بينما تكون اليد الخلفية مرفوعة ومفتوحة في وضع مخلب النمر.

وتبدأ حركات الانقضاض بالهبوط بمستوى القاعدة إلى أقرب مسافة من القدم اليمنى من الأرض، وبذلك نكون في موقف دفاع ويسمى هذا الوضع بـ" دفـاع الحَيَّة" على حين تكون اليدان ممتدتين في وضع أفقي، إحداهما مفرودة والأخرى في وضع ثَنْي.

أما الوضع الأمامي الوسطى فهو وقفة هجومية ودفاعية، وتكون اليدان في وضع متأهب للدفاع، وفيه تكون الذراع الأمامية تغطي الرأس والجسم لحمايتهما، وتكون هناك ساق متأخرة قليلاً وعليها يقع ثقل الجسم.

والاستعداد لوقفة " الرفس" يتطلب رفع الساق اليمنى إلى مستوى أفقي مع البطن، والذراع واليدان مشدودتان إلى أعلى وعلى استعداد للضرب والصد، وهذه الوقفة وقفة ذات منظر جميل، ويستطيع اللاعب منها توجيه رفسة إلى الأمام أو الجنب أو الخلف.

الوقفة الوسطى المنخفضة:

وهي وقفة يكون فيها الجسم موزعاً بشكل خاص على الساق الخلفية، أما الساق الأمامية فتكون ممدودة إلى الأمام بزاوية منفرجة لتغطي المنطقـة أسـفل البطن لتحميها من أي رفسات منخفضة في حين تكون اليد الأمامية متجهة إلى أعلى في مستوى الرأس للاستعداد للصد أو توجيه ضربة هجومية للخصم...

وهذه الوقفة تقي اللاعب من الرفسات المنخفضة الخاطفة وتجعله مستعداً للتحرك يميناً ويساراً.

فالوقفات التي يقفها لاعب الكونغوفو وقفات تتطلب مهارة فائقة، وهي استعداد لأي حركة هجومية أو دفاعية أو أخذ تعاطف الجمهور بتحيتهم بشكل ظريف.

متطلبات ممارسة الكونغوفو

رياضة الكونغوفو بصفتها رياضة قتالية من أجل الدفاع عن النفس، تتطلب العديد من المكونات البدنية التي تتكامل مع بعضها البعض حتى يمكــن الوصــول لمستوى جيد في هذه اللُعبة.

ومن المكونات البدنية المطلوبة لرياضة الكونغوفو :

١ – **الرشاقة:** الغرض منها السهولة والخفة في أداء المهارات المُركبة في جميع الاتجاهات، مع سلامة الأوضاع وعدم فقدان أحد العناصر الأساسية.
٢ – **القوة:** للقوة أهمية خاصة في الدفاع عن النفس، ويتركز الاهتمام على القوة المتفجرة المتمثلة في قوة الأداء وفي نهاية المهارات.
٣ – **المرونة:** وهي تعني السهولة والسرعة في حركة المفاصل.
٤ – **التوازن:** اللاعب الجيد يحتاج إلى قاعدة متوازنة حتى يسهل عليه التحرك باطمئنان وثقة، فبدونه يسهل على الخصوم السيطرة.
٥ – **السرعة:** إن جميع تحركات اللاعب تحتاج إلى ثلاثة أنواع من السرعة وهي سرعة الانتقال، وسرعة أداء الحركات، وسرعة الاستجابة.

الدفـــــاع

قلنا أن رياضة الكونغوفو دفاعية وهجومية بصورة دائمة، وأهم عناصر الدفاع في الكونغوفو هو الصد وتفادي الضربات والرفسات... فإذا نجحــت فــي أن تطيش ضربات الخصم قللت قوته وحطمت نفسيته، ويصبح الخصم مهيئًا لتلقي الهجوم والضربات الهجومية الساحقة. والدفاع لا ينفصل عن الهجوم.. بــل إنـــه مقدمة ضرورية ويجب أن يحفظ اللاعب حركات الخصم لمحاولة عدم تمكينه من توجيه ضربات مؤثرة.. للبدء في الهجوم الشامل.

ولابد من معرفة أماكن الضربات حتى يمكن تلافيها، فهناك المنطقة العليا وتشتمل الرأس والرقبة والكتفين، والمنطقة الوســطى وتــشتمل الــصدر والــبطن والظهر، والمنطقة السُفْلَى وتشمل قصبة الساق والقدمين .. ولكل منها دفاعية هامة.

١ – المراوغة:

هذا النوع من الدفاع عبارة عن مراوغة، أي تفادي اللكمات والرفسات، وذلك بإحناء رجل واحدة، فيُسْتَبعد الجسم كله عن نطاق الرفسة واللكمة ويتيح له أن ينهض على القسم المنحني، فالمراوغة بالهبوط إلى أسفل تعني أن تطيش اللكمات، وبالتالي يمكن خطف قدم الخصم من تحته حتى يسقط، ويجب الاحتراس أثناء الهبوط حتى لا تكون اللكمة خادعة لتقديم رفسة قوية في الوجه. وهناك المراوغة بالانحناء إلى الخلف عندما توجه إلى اللاعب لكمة عالية، وتنحصر المراوغــة في إرجاع الرأس والجذع إلى الخلف بمسافة ٣٠–٧٠سم لتفادي لكمة الخصم دون تغيير موضع القدمين. وهناك المراوغة الجانبية، وتستعمل في مقاومة عنصر المباغتة في توجيه ضربة، وتتم بتحريك القدم إلى الوراء مسافة قليلة لتكون في غير مدى اللكمة، ومن ثم التحرك عند توجيه ضربة ثانية من الخصم إلى وضعك الجديد، فيمكن الانحناء جانباً يميناً أو يساراً في خط واحد دون تحريك القدمين، وفيها يتم وضع ثقل الجسم كله على قدم واحدة لإمكان الميل لتفادي اللكمة علـــى الرأس.

أما المراوغة الدائرية فهي حركة يمكن تفادي بها اللكمة في منطقة الجذع أو الرأس، وتتطلب أن تتحرك القدم قليلاً إلى جانب، وإلى الأمـــام، فـــي حـــين يتحرك الرأس والجسم للخلف أو جانباً في حركة دائرية بعيداً عن الضربة، وتفادي اللكمة بالذراع للخصم لإضعافه في ضربة خاطفة.



٢ – الصد:

الصد هو مواجهة اللكمة بالتصدي لها بأحد أعضاء الجسم وليس تفاديها.. والصد له فوائد كثيرة، منها أنه ينقل الخصـــم مـــن موقـــف المهـــاجم لموقـــف المدافع، كما أنه يبرز للمهاجم مدى قدرة المدافع، على الصد ، وله أنواع عديدة منها الصد على الخط العالي، ويُنَفَّذْ بالذراع اليسرى من وضع اليـــد فـــي وقفـــة القتال. وتمتد الذراع الأمامية عمودية وتغطي الجسم في حين تنزل اليد الأخرى نحو الحزام، وتتم صد الضربة وإزاحتها بعيداً عن المنطقة العليا إلى أعلى أو إلى الجنب، بينما اليد الأخرى تكون قوة مضادة للهجوم، وتستعمل ضد اللكمات على الرأس والرقبة وللذراع ــ وخصوصاً العظم القاسي للذراع ــ قدرة كبيـــرة علـــى الصد والتحمل، أما الصد المنخفض فيتم بتحريك اليد عبر الجسم مع استعمال اليد الأخرى كنقطة ارتكاز وتسقط في منطقة الوسط والمنطقة السفلى لحماية الفخذ، أما اليد المتحركة فتدور حركة دائرية لحماية المنطقة الوسطى ولإرهاب الخصم وردعه، وتكون اليد المتحركة في وضـــع الـــسيف أو الـــسكين مـــشدودة جيـــداً، والأصابع الخمسة مَضْمُومة، أما الصد على الخط الوسط ففيه تكون اليد الدائرية لحماية الجسم إلى تحت إبط اليد الأخرى، والذراع الأخرى ترتفع لتغطـــي الوجـــه والعنق والكتفين، فتستطيع إزاحة أي لكمة للخصم للجانب بواسطة اليد المتحركة لحماية منطقة الوسط. وهناك الصد على الخط الوسط الخـــارجي، وفيـــه يقـــف اللاعب وقفة القتال ثم ترتفع الذراع إلى خلف الأذن، وتكون الذراع الأخرى منخفضة لتغطي الجسم، وتقوم الذراع الصادة بالاندفاع بقوة مـــن خلـــف الأذن عبـــر الجسم، والســـــاعد في وضع أُفقي لينحرف بالضربة إلى جانب بعيد عن الجسم، وقد يُستعمل الساعد لمواجهة الضربات التي تستهدف الصدر والجسم.

٣ – التفادي:

أسلوب مُتقدم يقصد منه تغيير اتجاه لكمة الخصم، وذلك بتفادي الضربة الموجهة بِعَقِبْ راحة اليد إلى مِعْصَم الخصم حين تستعمل عقب الراحة. وفي التفـــادي تُستَخْدم اليدان لتجنب الضربة الموجهة في خط الوسط بعقب راحة اليد، فيصبح جسم الخصم مكشوفاً للهجوم المضاد، وفي الضربات العالية يمكن قذفها إلى أعلى بعقب راحة اليد ، موجهة إلى معصم الخصم، فتكشف جســـــم الخصم مرة أخرى.

٤- وقفات مقاومة الرفسات:

هي نوع من الصد، ولكن الصد لا يكون ذا فعالية ضد الرفسات الموجهة تحت الحزام .. ولذلك تعالج الرفسات في الفخذ والقدمين بطرق مختلفة، منها الصد بالساعدين المتقاطعين للرفسات المنخفضة إلى الفخذ، والمنطقة التي تعلو الركبة تُصَد بانفراج ينشأ من تقاطع الساعدين. ووقف الرفسة يعني عدم ثقة الخصم في نفسه، وبالتالي لا يحاول مرة ثانية ويصبح في موقف أضعف.

تلك هي النقاط الدفاعية يجب أن يَعِيَّها اللاعب جيداً.

وتعتمد رياضة الكونغوفو على تقليد الأداء الحركي لأساليب الحيوانات المفترسة في الدفاع والهجوم، وتوجيه الضربات باليد، وهي على شكل مخالب وقبضات حيوانية، وأداء بعض التمارين الروحانية للسيطرة على أعصاب اللاعب وتقوية إرادته أثناء القتال.

ضربات الكونغوفو

هناك عدة ضربات ولكمات موجهة باليد في هذه الرياضة ، ولا بد من إتقانها إتقاناً شديداً ...

طريقة توجيهه ضربة بقبضة اليد:

فعملية إطباق القبضة تستدعي أن تُطَبَّق الأصابع نحو راحة اليد، بحيث تختفي الأظافر، ثم يطوى بعدها الإبهام فوق الأصابع، فتكون القبضة قوية، وأحذر أن توجه ضربة بقبضة يد غير مطبقة جيداً، لأنها تسبب أذى شديداً للاعب، ولا تُدْخِل الإبهام داخل الأصابع لئلا يخلع الأصابع أثناء القبضة.

واللكمة الدائرية هي لكمة تدفع بحركة دائرية نوعاً ما، وفي اتجاه إلى أعلى، لأن الجسم أقل مقاومة لمثل هذه القوة، ويجب أن تتم هذه اللكمة في انتفاضة متدفقة ، وفي قوة وعزم، أي تكون دائرية وخاطفة.

واللكمة البعيدة، تتم من وقفة القتال الأساسية، ومن هذه الوقفة يتم قذف الذراع اللاكمة إلى الأمام مع تحريك الجذع لقذف ثقل الجسم وراء اللكمة، وهذه اللكمة سهلة الصد أو التفادي، بسبب المسافة التي تذهب إليها الذراع، ولكنها تكون قوة شديدة إذا وصلت للخصم وتفقده توازنه، وتوجه هذه اللكمة إلى رأس الخصم أو المنطقة العليا من الجسم.

الضربات المقلوبة للقبضة:

وفي هذه الضربات تكون القبضتان منطبقتين جيداً، ويقف اللاعب الوقفة الأساسية ويداه إلى أعلى لتغطية الوجه، على أن تكون وجهة القبضتين إلى وجه نفس اللاعب، ثم تقوم الذراع الضاربة بضربة خاطفة في خط مستقيم، بينما تكون ظاهر قبضة اليد موجهة للخصم. وتوجه هذه الضربات للقبضة المقلوبة إلى الجنب من الوضع الأساسي، في حين تبقى اليد الأخرى ثابتة في مستوى الصدر، وتُسْحَب اليد الضاربة فوراً.

وضربة المرفق المرتفع:

وتتم بعد أخذ وقفة القتال الأساسية، وفيها تُثْنَى ذِرَاع الضارب عند المرفق، وتمتد في حركة دائرية ثم توجه بضربة بقبضة المرفق، وينـدفع الجـسم مـع الضربة. وتستعمل هذه الضربة في الأماكن الضيقة وتوجه إلى الخصم، ويجب إن توجه إلى الوجه أو تحت الذقن.

أما ضربة مخالب الدب فهي ضربة مستقيمة ليست بالقبضة، ولكن باستعمال راحة اليد المشدودة بقوة، وقد تستعمل هذه الضربة في حركة دائرية خفيفة إلى جانب وجه الخصم، أو ناحية الفك، ولكن هذه الضربات تتم من مسافة قريبة ...

وهناك ضربة المطرقة في الحركة السريعة بعد مَسْك ملابس الخصم وشدّه للأمام لإخلال توازنه، ثم توجه إليه ضـربة مطرقة باستعمال حافة القبضة على الجنب، أو الظهر والعنق، ولكن يجب تجنب الضرب على مؤخرة الرأس.

أما ضربة سكين اليد ففيها يقف اللاعب الوقفة الأساسية، وترتفع اليد إلى وضع خلف الرأس واليد الأخرى أمام الصدر، ثم تنزل اليد الـضاربة فـي حركـة نصف دائرية، وتُسحب اليد الأخرى نحو الخلف، ثم تجري الضربة بالقسم الوافر من اللحم من حافة اليد، وتكون اليد مفرودة، والأصابع ممدودة بقـوة وتـوتر، وتؤثر بقوة على كتف الخصم أو عظمة الكتف، أو جانب عنقه، وهي شديدة التأثير ..

وهناك ضربة سيف اليد الجانبية وفيها تنزل اليد من خلف الرأس أفقياً في حركة دائرية، وتوجه إلى جانب عنق الخصم أو إلى رأسه أو منكبه.

أما ضربة مخلب النمر فهي توجه نحو المناطق الرقيقة في جسم الخصم لتمزيق الأنف أو شفة الخصم العليا، وتكون خلالها الأصابع في وضع المخلب.

وهناك أيضاً الضربات الأفقية، وهذه الضربات تستعمل طرفي الإصبعين السبابة والوسطى في حركة ضربة لاسِعَة إلى المناطق الرقيقة المعرضة من الجـسم أما الإصبعان الأخريان فيثنيان إلى داخل اليد.. وجميع الأصابع يجب أن تتقلص بقوة.

وهذه الضربات تتم في حركات ومع رفسات وهي وسائل هجومية أو دفاعية...

الرفسات

الرفسات هي الضرب بالقدم، سواء من الوقوف أو من القفز عالياً، وتتطلب الرفسات السليمة تَعَلُّم أُصول القفز العالي التي تستعمل لإثارة المشاهدين، ولكن القيام بعملية القفز في طريقة غير سليمة يمكن أن تؤذي اللاعب نفسه. والرفس لا يتم في التمرين لخطورة وشدة الرفسات. وهناك أنواع من الرفس نتناولها فيما يلي.

الرفسة الأساسية الوسطى:

وتؤدي هذه الرفسة وكأنها متحركة للأمام نحو الخصم، وفيها ترفع الركبة بزاوية قائمة حتى مستوى البطن، وتكون الرِجل الأخرى، منحنية قليلاً لحفظ توازن الجسم، وبدون تحريك وضع الجسم أو الركبة يتم توجيه الحافة السفلية للقدم إلى الخارج في حركة سريعة للخصم مع ثبات الجسم والرِجل الأخرى، ويتم رفس الخصم بمنطقة قاعدة الأصابع في القدم.

الرفسة الأساسية العليا:

وفيها يتم القذف للقدم التي تكون في وضع تحفز للرفس، ويتم قذف القدم خارجاً إلى أعلى، وتستعمل فيها الركبة كنقطة ارتكاز للرفس الأعلى. وتصل الرفسة إلى بطن أو صدر أو رأس الخصم، وتستخدم قاعدة الإصابة للرفس.

الرفسة الجانبية:

تكون الوقفة استعداداً للرفس، ثم يتم قذف الرِجْل الرافسة بشكلمباشر إلى الخارج جانبياً، وتجرى الرفسة بجانب القدم التي يجب أن تكون مشدودة الأصابع عند الرفس، ويكون الخصم واقفاً على الجانب وليس أماماً.

الرفسة الخلفية:

وفيها ينحني الجسم قليلاً للأمام، ثم ترفع ركبة القدم الرافسة إلى أعلى خارجاً إلى الجانب، ثم تبقى القدم والرِجل الأخرى منحنية قليلاً، ثم يتم قــذف الــساق الرافسة إلى الخلف، مع الحرص على بقاء التوازن، ويمكن أن يستعمل كعب القدم أو قاعدة الأصابع أو جانب القدم حسب الحالة. وتستعمل هذه الرفــسة لــضرب خصم يهاجم اللاعب من الخلف، أو في حالة إدارة ظهرك للخصم وتوجيه الرفسة الخلفية المفاجئة له.

وهناك أنواع أخرى من الرفسات منها: رفسة الكعب الجانبية وفيها يرفع اللاعب ركبتيه ثم يوجه الرجل الرافسة بزاوية منحدرة مع جانب الخصم، وتوجــه الضربة لرُكبة وقصبة رِجل الخصم، وتتم بكعب القدم، ومنها الخبط بالكعب، وفيه يتم رفع أصابع القدم المرفوعة بقدر الإمكان لإبراز الكعب نحو الأمام، ثم تأديــة الرفسة بتقديم الساق في قوة إلى أسفل، واستعمال الكعب البارز كأداة للضرب، وتستخدم هذه الرفسة لضرب الخصم أثناء سقوطه على الأرض أو أثنــاء وقــوف الخصم، وتتم على قدمه أو قصبة رِجله. وهناك الرفسة الدائرية التأرجحية، وهي من أصعب الرفسات، ولذلك
فهي أكثرها تأثيراً وتتم هذه الرفسة بجعل الرجل الرافسة موازية، للأرض ثم تتم إدارة الخصر لقذف قاعدة الأصابع في القدم على الجسم، ثم تقوم الساق بدورها حيث توجه رفسة دائرية مفاجئة إلى وسط الخصم، وهي مفاجئة حيث أن الساق تتأرجح بحركة دائرية، فلا يعرف الخصم اتجاه الرفسة حتى تنقض على الخصم.

تدريبات الكونغوفو

تدريبات رياضة الكونغوفو هي تدريبات قوية تشبه لعبة الكونغوفو، والغرض من التدريبات الاستعداد سواء للمباريات، أو أثناء وقت ما قبل المباراة للإحماء، استعداداً لمواجهة الخصم ــ هو تقوية المفاصل والعضلات وتهيئة هذه المفاصل للحركة السريعة، وتهيئة العضلات لبذل القوة المطلوبة للانقضاض على الخصم، ولمنع تركيب عضلات الساقين والذراعين ومنع تشنجهما، ومنع تَمَزُق أربطة المفاصل، ولذلك فالتدريبات هي العنصر الهام للتفوق الرياضي عموماً.

ومن هذه التمرينات:

١ – تمرينات الفخذ والرجلين:

يقف اللاعب ثم يحرك قدمه إلى الجنب، ثم ينزل واحدة واحدة حتى يجلس القرفصاء حتى الركبة، ويقوم وينزل اللاعب عدة مرات لتقــــوية عضلات الفخذين والمفاصل، ومن وضع الوقوف يتم ثَنْي الركبتين، وذلك بخفض الجسم إلى وضع القرفصاء، ثم يتم مَدْ إحدى الساقين للأمام، ثم تعود ليتم مد الأخرى... ثــم يــتم السير للأمام مقرفصا دون رفع الجسم ٢٠ خطوة.

٢ – تمارين الانزلاق العكسي للقدمين:

وهذا التمرين يسمى " الفرشحة" وفيه يَمشدْ الرِجلين إلى أَبْعَد مَداهُما إلى الجانبين، أو إلى الأمام والخلف، ويتم "التفرشح" تدريجياً بهز الجــسم إلــى أعلــى وأسفل، وهذا التمرين يجعل اللاعب قادراً على توجيه رفسات عالية إلى الأمام وإلى الجانبين.ويمكن رفع الجسم قليلاً وإدارة الجسم إلى الاتجاه المعاكس مع بقــاء القدمين كما هُما، ويتكرر ١٠ مرات.

٣-تمارين مد الرجلين:

من وضع الوقوف يمكن مَدْ القدمين جانباً إلى أَبْعَد مسافة ممكنة بشرط الاحتفاظ بالجسم مستقيماً، ثم اثنِ الجذع وحاول أن تمسك بمفصل القدمين مــرة إلـــى اليمين ومرة إلى اليسار، وحاول أن تصل الرأس إلى الأرض.

٤- تمارين تقوية الخصر والظهر:

من خلال فتح الرجلين لأبْعَد مسافة معينة، ثم يتم حَنْيِ الجسم للأمام، ووضع اليدين على الأرض، ثم جعل الظهر مقوساً، ويتم دفع الجسم بعيداً عن الخـــصر بقدر الإمكان، ويمكن خفض الرأس والجسم قريباً من الأرض بقدر الإمكان، ثم يمكن جعل الجسم ينزلق إلى الأمام قريباً من الأرض، بشرط بقاء القدمين واليـــدين في مكانهما.

٥- تمارين تقوية الذراعين:

وفي هذه التمارين يمكن الانبطاح أرضاً في وضع أداء تمارين الضغط، ثم اترك الجسم " الصدر والبطن" يلامس الأرض، مع جعل الظهر مقوساً ، ثـــم اضـــغط على أصابع اليدين لرفع الجسم على الأرض، ويمكن مَدْ الرجلين إلى مكان بعيد، ويبقى الجسم مرفوعاً على الأصابع وعلى الذراعين، ويمكـــن ضـــم و "فرشـــة" القدمين في حركات، والجسم بكل ضغطه وقوته يرتكز على أصابع اليدين، ويمكن الهبوط والارتفاع تدريجياً عن الأرض لإراحة الأصابع..

إن التدريبات مفيدة جداً. فحاول أن تتدرب على ممارسة الرياضة دائماً.

أسئلة في الكتاب

ــ ما هي رياضة الكونغوفو ؟
ــ تحدث عن آداب الكونغوفو ؟
ــ ما هي الوسائل الدفاعية للرياضة ؟
ــ تحدث عن الوقفة الأساسية ووقفة الحصان ؟
ــ ما هي أشهر ضربات ولكمات رياضة الكونغوفو ؟
ــ تحدث عن الرفس " الضرب بالقدم" في هذه الرياضة ؟
ــ ما هي أشهر الرفسات في رياضة الكونغوفو ؟
ــ الصد ــ المراوغة ــ التفادي: أساليب دفاعية أم هجومية ؟
تحدث عن كل منها.
ــ التدريب شيء أساسي في الرياضات، تحدث عن أهمية التدريب في الكونغوفو؟؟.

محتويات الكتاب

الموضوع

الكتاب القادم ←———— ألعاب الفروسية